



保良局
PO LEUNG KUK

保良局方譚遠良健樂中心

2020年8月份通訊

中心通告

- 按政府指引，由於疫情反覆，新型冠狀病毒感染個案持續上升，由7月14日起，中心只維持有限度服務，現階段不提供小組、大型活動及偶到服務。

- 同時衛生防護中心亦強烈呼籲市民，時刻保持個人和環境衛生。所有公眾地方(室內及室外)必須正確佩戴外科口罩(7月29日起)，並必須時刻保持雙手清潔，不要用手觸摸面部。

- 為遏止病毒在社區進一步擴散，由7月15日起，所有在公共交通工具或在港鐵已付車費區域的人必須佩戴口罩。若拒戴口罩最高可被罰款5,000元。如無必要，最好不要外出。

- 由7月29日起，除特定處所，所有餐廳下午6點後暫停堂食供應；同時限聚令由現時4人收緊至2人，同住或乘同一交通工具則可豁免。

- 如老友記出現病徵並接受了新型冠狀病毒測試，千萬千萬不要「四圍走」，在等候測試結果時，務必留在家中，以免萬一受感染，把病毒散播社區。

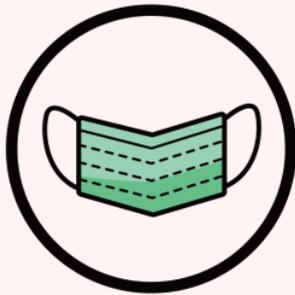
多點關懷長者



協助保護他們免受病毒侵襲！

抗疫7式

抗疫除可以靠政府外，還要依靠各位由個人開始，各位老友記一齊睇下以下抗疫招式你有無做齊？



出街要正確帶口罩



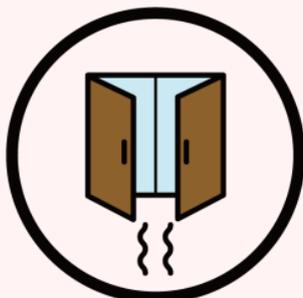
洗手要夠20秒



配合公共場所量體溫



隨身物品定時消毒



保持空氣流通



用酒精搓手液保持手部清潔



發燒盡早求醫
做好隔離



香港特別行政區政府
衛生署 衛生防護中心

睇多面能適體



每年康文署於8月都會舉行「全民運動日」。同時亦提倡在社區進行「普及健體運動」，鼓勵更多不同市民恆常參與體育及體能活動。

根據「社區體質測試計劃」調查及整體研究結果顯示，大部份香港市民，不論老幼，均缺乏足夠的體能活動以保持健康體魄。體能活動對健康有莫大益處，體能活動量越高，體質便越理想；相反，體能活動量不足，體質會隨着年紀增長轉差。體能活動有助降低患上一系列非傳染病風險包括糖尿病、高血壓、心血管病、中風、部分癌症(例如大腸癌)和抑鬱症。

要保持身體健康，必須爭取機會做運動，例如多步行、行樓梯、做家務、利用午膳或晚飯前的時間做運動。以下是康文署給各位老友記的運動建議。

長者(年齡65歲或以上)

長者應每星期進行最少150分鐘中等強度的有氧體能活動，而每次活動應維持最少10分鐘。

如果想得到更大的健康效益，長者每星期應進行最少300分鐘中等強度的有氧體能活動。

活動能力較弱的長者應進行可改善平衡力和預防跌倒的體能活動，次數為每星期三天或以上。

長者亦應同時進行針對重要肌群的強化肌肉運動，次數為每星期兩天或以上。



疫情期間雖然大家都無得出外做運動，
但大家亦可安在家中進行家居防疫十式，
令身心得到放鬆，增強肌力及提高身體免疫力。



芳療大使招募

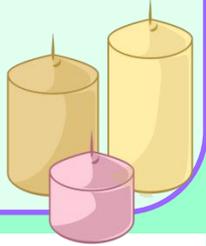
招募「芳療大使」學習香薰按摩治療療法，紓緩長者痛症；成功完成專業芳療撫觸按摩(手部)培訓後，將配對到其他安老服務單位為長者進行香薰按摩，而每次服務可獲津貼。

計劃推行日期

2020年6月至2021年9月

如對計劃有任何查詢，
可與職員汶仔聯絡

中國香港百年華誕慈善計劃 資助



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

「智樂天地」-運動及認知小組

日期：待定

時間：上午 9:30 至 11:30

地點：中心活動室

對象：已接受專業評估合資格人仕

詳情可留意中心最新公佈



因受疫情影響，相關活動將暫停，
敬請留意中心安排及最新公告。



如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員朱姑娘聯絡。



中心偶到活動



因受疫情影響，相關活動將暫停，敬請留意中心安排及最新公告。

早晨健樂站

時間:上午 09:30-09:45
內容: 職員為各位會員一起閱讀報紙或長者資訊，讓長者接觸社會時事，與時並進，增廣見聞。

精裝健體操

時間:上午 09:45-10:00
內容: 職員跟各位會員一起於早會期間齊做伸展運動，以鼓勵大家多做運動，增強體魄，為全日精彩活動做好準備。

e 体健服務

時間:中心開放時間
內容: 介紹 e 体健服務設備，鼓勵長者使用及建立健康習慣，使用雲端儲存 BMI、血壓、血氧等資料

體適能運動系列



因受疫情影響，相關活動將暫停，敬請留意中心安排及最新公告。

★健腦健樂聰明圈

日期:待定
(逢星期四)
時間:上午 10:15-11:15
名額: 20 名
費用: \$75/5 堂
內容:利用健身膠圈鍛鍊手腕及手指，增強靈活度及肌耐力。
負責職員:阿汶



★健身室會籍指導課

時間:需與職員相約時間

	月費	節費
會員	\$150	\$30
非會員	\$160	\$40

備註:參加者必須完成 3 堂指導課才可以享用健身室服務。
負責職員:阿傑



聲波震動儀

時間: 待定
內容:透過垂直聲波震動，刺激全身肌肉，有助預防、減少骨質流失，改善身體協調和平衡感等。
名額: 如有人使用需輪侯
費用: 10 元/ 次(10 分鐘)
負責職員:阿傑

奶粉售賣

售賣時間: 待定

加營養



\$175/罐

含有優質蛋白質及維他命 D，有助維持及增強肌肉。

關注血糖、低升糖指數飲食及乳糖不耐症的人士

怡保康



\$220/罐

如有需要，請先致電詢問相關產品存貨量。

五大功能

智能手杖(優杖)

試用計劃



(一) 跌倒通報

遇到跌倒狀況，優杖會發出高分貝的聲音及閃光，並透過智能電話會傳遞短訊給家人。

(二) 智能通報

遇到不適狀況，可利用優杖主動按鍵會發出高分貝的聲音及閃光，並透過智能電話會傳遞短訊給家人。



(三) 來電震動

遇到來電時，優杖會震動提醒使用者。

(四) 智能光控

在昏暗的環境下使用，優杖會開啓照明功能。



(五) 智能暖手

在冷凍的環境下使用，優杖會開啓暖手功能。

費用: 全免

對象: 使用拐杖及正使用智能手機的會員

如有興趣請與汶仔聯絡安排進一步評估。



耆青小丑魔術訓練

重溫班

「雜耍重溫班/ 布偶重溫班/ 默劇重溫班/ 氣球重溫班/ 魔術重溫班」

日期: 待定

時間: 下午 2:00-4:00

地點: 中心活動室

註: 學員上課前必須量度體溫及清潔雙手，課堂進行期間保持適當社交距離並佩戴口罩。



因受疫情影響，相關活動將暫停，敬請留意中心安排及最新公告。

暴風雨訊號下 中心服務安排	中心服務	戶內活動	戶外活動
1 號風球 / 黃雨	✓	✓	✓
3 號風球 / 紅雨	✓	✓	✗
8 號風球 / 黑雨	✗	✗	✗

長者電話支援服務

- 目的：1) 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2) 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

中心 IP PHONE
電話號碼
3701 7800



1) 每天定時慰問

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢度係由保良局方譚遠良健樂中心，每日定時慰問你的情況，如需要幫忙，請即致電中心，我地會盡快聯絡你，多謝！拜拜！」



2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀

- 酷熱天氣警告/寒冷天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您—提示出席已報名活動



關愛基金第四階段放寬牙科資助 65 歲或以上領取長津的長者都有份

- ☑ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ☑ 從未受惠於關愛基金資助或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ☑ 已失去全部或部份牙齒，願意接受此資助項目的診療；
- ☑ 獲指定牙醫評估需要適合接受鑲活動假牙；

申請方法：

合資格的人士必須於本中心辦公時間內跟職員預約時間。本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

- ↳ 香港身份證正本
- ↳ 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
- ↳ 中文住址文件

如對牙醫服務有任何意見及投訴，請聯絡關愛基金(電話:2525 8198)

關愛基金
長者牙科服務資助項目

社區飯堂服務

主要為區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐
逢星期二上午 9:30 開始
購買飯票；
如對社區飯堂服務有任何疑問，歡迎向中心職員查詢。

膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:30	\$4
兩餸一湯及白飯	上午 11:30	\$12
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$12

督印：黎志榮

校對：朱秀芬

編輯及設計：馮家傑

撰稿：馮家傑、黎健汶

『9 月份例會時間』

日期：2020 年 9 月 2 日(星期三) (農曆：七月十五)

時間：上午 9:00、上午 10:15、下午 2:00

中心地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號

電話：2952-5601 傳真：2952-5761

電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間：星期一至六：上午 9:00 至下午 5:00 星期日及公眾假期休息

中心職員：黎志榮 朱秀芬 方曉欣 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 韓運清 朱惠玲

黃少豪 方春霞 方春艷 鄧文艷 黃琳 韋綺文



手機查閱

入會手續

請帶備身份證及近照一張，並辦妥入會手續。

金咭(60 歲或以上): 年費\$25

銀咭(50-59 歲): 年費\$50

寶石咭: 年費\$150

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
3	十四	4	十五	5	十六	6	十七	7	立秋	8	十九
				9:00 8月中心月訊派發		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站	
				14:00 創藝同行-手工班		9:45 精裝健體操		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組	9
						14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組					二十
10	廿一	11	廿二	12	廿三	13	廿四	14	廿五	15	廿六
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組	16
14:00 創藝同行-畫畫班		14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組		14:00 創藝同行-手工班		14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組					廿七
17	廿八	18	廿九	19	七月	20	初二	21	初三	22	處暑
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組	23
14:00 創藝同行-畫畫班		14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組		14:00 創藝同行-手工班		14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組					初五
24	初六	25	初七	26	初八	27	初九	28	初十	29	十一
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站	
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組		9:30 「智樂天地」 -運動及認知小組	30
14:00 創藝同行-畫畫班		14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組		14:00 創藝同行-手工班		14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組					十二
31	十三	9月1日	十四	9月2日	十五						
9:30 早晨健樂站		9:30 早晨健樂站		9:00 9月中心月訊派發							
9:45 精裝健體操		9:45 精裝健體操		14:00 創藝同行-手工班							
14:00 創藝同行-畫畫班		14:00 「智樂天地」 -運動及認知小組									



因受疫情影響，相關活動將暫停，
敬請留意中心安排及最新公告。